

日(曜)	こんだて 献立	きゅうしよく しょうかい 給食の紹介
1 (水)	むぎごはん	きょう 今日のみそ汁には、里いもが使われています。山でとれる山いも たい に対し、里でとれることから「里いも」といいます。すでに縄文時 にほん 代に日本に伝わり、さつまいもやじゃがいもが伝わる江戸時代まで つた には、いもといえば、さといもや山いもを指していました。さといもは、 あき 秋が旬の食材です。秋に収穫した里いもは、冬までおいしく食べる しゅん ことができます。里いものヌルヌルとしたぬめりが苦手な人もいる さと かもしれませんが、このぬめりの成分は食物繊維です。里いもを せいふん しっかりと食べて、おなかをきれいにしましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ぶたにくのわふうソースいため	
	もやしサラダ	
	さといものみそしる	
2 (木)	ごはん	きょう 今日、中国料理です。八宝菜は、八つの野菜という意味ではあ ちゅうごく りません。中国で八宝菜は、「たくさんの恵みが入ったおかず」と いみ いう意味です。今日の八宝菜には豚肉や、エビやイカなどの海産 きょう 物、数種類の野菜を入れて具だくさんにしました。お好みで、ごは ちゅうごく んの上に八宝菜をかけて、中華丼にして食べるのもおすすめです。
	ぎゅうにゅう	
	しゅうまい	
	だいこんときゅうりのちゅうかあえ	
	はっぼうさい	
3 (金)	ごはん	きゅうしよく 給食には、まいにち 毎日カルシウムたっぷりの牛乳がつきます。新しい牛 うにゅう 乳パックに変わって、約1ヵ月が経ちますが慣れましたか？今日 うし は、牛についてお話したいと思います。私たちの胃は一つですが、 おどろ 驚くことに牛はなんと、4つの胃を使って消化します。牛は1日当 うし たり、乾いた草で約15キロ、生えている草で約50～60キロも かわ 食べます。この草が、胃袋で消化され、血液になって、それがやが た てミルクになります。牛乳を残さず飲んで、骨をじょうぶにしま うし しょう。
	ぎゅうにゅう	
	とりにくとだいずのみそがらめ	
	きゅうりとコーンのすのもの	
	けんちんじる	

日(曜)	こんだて 献立	きゅうしょく しょうかい 給食の紹介
6 (月)	ごはん	きょう じゅうごや こんだて きょう きゅうしょく がた 今日は、十五夜献立です。今日の給食は、うさぎ型のハンバーグ だいこん に大根おろしのソースがかかっています。また、あき しゅん さと 秋が旬の里いもを つか にもの しらたま だんご はい つきみ だんご じる 使った煮物や、白玉団子が入ったお月見団子汁にしました。デザート まんげつ は、満月をイメージしたみかんゼリーに、つき う 月に浮かび上がるうさ ぎに見立てたゼリーがのっています。このデザートは、こうちょうせんせい 校長先生の だいひょう ほごしゃ だいひょう ちょうりいん だいひょう 代表、保護者の代表、調理員の代表などたくさんのかた たち の方達と一緒にえら じゅうごや こんだて たの びました。十五夜献立を楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	
	うさぎがたハンバーグのおろしソースかけ	
	さといものにっころがし	
	おつきみだんごじる	
	じゅうごやゼリー	
7 (火)	せわれコッペパン	きょう 今日は、「コールスローサラダ」についてお話します。コールス れきし なか こだい じだい た はじ ローサラダは、歴史が長く、古代ローマ時代から食べられ始めたとい ほそなが き おお とくちょう われています。キャベツを細長く切ってつくるのが大きな特徴 なまえ りんご いみ です。名前は、オランダ語でキャベツサラダを意味する「コールス ゆらい は かん た ラ」が由来です。コールスローサラダの歯ごたえを感じながら食べ ましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ウインナーのハニーマスタードかけ	
	コールスローサラダ	
	ミネストローネ	
8 (水)	ごはん	きょう さかな 今日の魚は、「あじ」です。あじは、ほぼ1年中食べることがで なかなま お つ ね よ きます。あじの仲間は、尾びれの付け根に「ぜいご」と呼ばれるギ とくちょう ザギザがあるのが特徴です。あじは、たんぱく源になるだけでな のう はたら かっぱつ からだ く、脳の働きを活発にする「DHA」や「EPA」といった体にいい ほうふ ふく きょう あぶらも豊富に含まれています。今日は、ごはんによく合う「あじ じゅうゆ や はん いっしょ のみりん醤油焼き」にしました。ご飯と一緒においしく食べましょ う。
	ぎゅうにゅう	
	あじのみりんじょうゆやき	
	やさいのおかかあえ	
	おやこに	
9 (木)	ソフトめん	きょう あき しゅん 今日は、秋が旬のさつまいもをたっぷり使った「大学いも」にし おも さんち かごしまけん いばらきけん ちばけん ました。さつまいもの主な産地は、鹿児島県や茨城県、千葉県など きょう じもと きくがわさん です。今日のさつまいもは地元の菊川産です。さつまいもは、でん ぶん ほか つか ひはだ なか 粉の他に、疲れをとり美肌にいいビタミンCや、おなかの中をきれ しょくもつ せんい おお ふく いにしてくれる食物繊維が多く含まれています。また、なかみ きいろ 中身が黄色 め つか はだ ねんまく じょうぶ いものほど、目の疲れをとったり、肌や粘膜を丈夫にしてくれるビ ほうふ ほうふ あき かん えいよう タミンAが豊富です。秋を感じながら、栄養いっぱいのさつまいも た を食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	だいがくいも	
	かいそうサラダ	
	カレーソース	
10 (金)	ごはん	がつ か きょう め あいご すうじ よこ 10月10日の今日は、「目の愛護デー」です。数字の10を横 まゆげ め み にすると、眉毛と目に見えます。みなさんは、目にいいえいようそ し ひと め 知っていますか？まず一つ目は、「ビタミンA」です。ビタミンA そう たまご きみ おお ふく は、レバーやほうれん草、にんじん、卵の黄身などに多く含まれて ふた め います。二つ目は、「アントシアニン」です。アントシアニンは、 むらさきいろ しょくひん おお ふく め しょく ブルーベリーなどの紫色の食品に多く含まれています。目にいい食 ひん 品をたくさん食べて、目の健康を保ちましょう。
	ぎゅうにゅう	
	とりにくとレバーのあまからあえ	
	ほうれんそうのアーモンドあえ	
	にらとたまごのスープ	

日(曜)	こんだて 献立	きゅうしょく しょうかい 給食の紹介
14 (火)	コッペパン	ごぼうは、他の食材に比べ、かむ回数が多い食材です。よくかんで食べると、口の周りの筋肉がきたえられ、歯並びがよくなったり、表情がよくなったりします。また、虫歯を予防したり、つい食べ過ぎてしまう人には肥満防止になったりもします。ごぼうサラダをよくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	やさいグラタン	
	ごぼうサラダ	
	アルファベットスープ	
15 (水)	ごはん	みなさんは、和食の食器の置き方を知っていますか？お盆の上にのせる位置は、左側の手前にごはんが入ったお椀、右側の手前に汁物が入ったお椀、そして奥に魚や肉などの主菜と、野菜のおかずが入ったお皿を置きます。きちんと置くことができますか？確認してみましょう。また、同じ料理ばかり食べるのではなく、それぞれの料理を交互に食べるのも和食の食べ方では大切です。意識して食べてみましょう。
	ぎゅうにゅう	
	カレーのたつたあげ	
	ごもくだいず	
	いもにじる	
16 (木)	ごはん	れんこんは、奈良時代に中国から伝わったとされています。ビタミンCが多く含まれ、小さな節でもレモン1個ぶんほどのビタミンCの量があり、風邪予防も期待されます。れんこんのビタミンCは熱に強いのも特徴です。食物繊維も多いので、おなかの中もきれいになります。シャキシャキとした食感を楽しみながら食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	のりいりあつやきたまご	
	れんこんのみそそぼろいため	
	とりしおなベ	
17 (金)	むぎごはん	今日の「秋野菜カレー」には、根菜がたくさん使われています。根菜は「根」と書くだけに、植物の根を食べる野菜だと思われがちですが、土の中に育つ茎や葉の部分を食べる野菜も含まれます。今日のカレーの食材だと、にんじん、さつまいも、れんこん、玉ねぎ、にんにくが根菜です。根菜の旬は、秋から冬にかけてが多いです。根菜は、昔から体を温めてくれるといわれ、これから寒くなる季節にぴったりの食べ物です。また、食物繊維も多く含まれているので、しっかり食べておなかをピカピカにしましょう。
	ぎゅうにゅう	
	さといもコロッケ	
	やさいのふくじんづけあえ	
	あきやさいカレー	

日(曜)	こんだて 献立	きゅうしよく しょうかい 給食の紹介
20 (月)	ごはん	みなさんは、なめこを漢字で書けますか？なめこを漢字で書くと、「滑る」という字に、子どもの「子」と書いて、「滑子」と読みます。「滑る」という漢字は、「滑らか」とも読みますが、なめこは全体をヌルヌルとした成分でおおわれているきのこです。のどを通る時にツルッと食べやすいですね。今日は、赤みそを使った「なめこのみそ汁」にしました。滑りやすいので丸ごと飲み込まないように、よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	さばのこうじづけ	
	えだまめともやしのおひたし	
	なめこのみそしる	
21 (火)	コッペパン	今日のクリームシチューには、白菜が使われています。白菜は、英語で「Chinese cabbage」といい、「中国キャベツ」という意味です。しかし、白菜の祖先は、西アジアやヨーロッパで麦畑に生えていた雑草ではないかと考えられています。それが麦に紛れて中国に伝わり、改良されて今の白菜になったそうです。ヨーロッパで白菜はほとんど栽培されておらず、まさにアジアを代表する野菜といえます。白菜たっぷりのクリームシチューをパンと一緒に食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	オムレツのきのこデミソースがけ	
	ひじきとコーンのソテー	
	はくさいのクリームシチュー	
22 (水)	ごはん	今日は「ふるさと給食」の日です。今日のお米は、今年、菊川市内でとれたばかりの新米が使われています。新米は、農家の方たちが一生懸命育ててくださったものをいただきました。お米は、春に田植えをして、秋に収穫します。「米作りは、人の口に入るまでに八十八回もの手間がかかる」と言われるほど、収穫までにたくさんの苦労があります。「米」という漢字にも、「八十八」が隠れていて、それを表しています。作ってくれた方に感謝をして、一粒一粒大切にいただきます。
	ぎゅうにゅう	
	かつおのおちゃフライ	
	コーンサラダ	
	さつまいものみそしる	
23 (木)	ちゅうかめん	今日は、油で揚げた「揚げ餃子」にしました。しかし、中国ではゆでて食べる水餃子がよく食べられています。また、中国では餃子は主食なので、日本のご飯と一緒に食べません。日本では、第二次世界大戦後に、中国から引きあげてきた日本人が焼き餃子を作り始め、人気料理として広まりました。餃子は、栃木県宇都宮市や、静岡県浜松市などが有名です。今日は、とんこつラーメンと一緒においしく食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	あげぎょうざ	
	やさいのちゅうかあえ	
	とんこつラーメンスープ	
24 (金)	ごはん	今日は、大豆についてお話します。大豆は、体をつくり丈夫にする赤色グループの仲間です。「豆腐の肉みそがけ」に使われている豆腐もみそも大豆から作られています。また、「キャベツのごま酢和え」や「じゃがいものカレー煮」の味付けに使われている醤油も大豆から作られています。他にも大豆から作られている食品はたくさんあります。大豆や大豆製品をしっかり食べて、体を丈夫にしましょう。
	ぎゅうにゅう	
	とうふのにくみそがけ	
	キャベツのごますあえ	
	じゃがいものカレーに	

日(曜)	こんだて 献立	きゅうしょく しょうかい 給食の紹介
27 (月)	わかめごはん	きょう うちだ しょう きくがわ にしなか こんだて うちだ しょう 今日は、内田小と菊川西中のリクエスト献立です。内田小では、 ぎゅうにゅう 「みんながおいしく食べられるように」、菊川西中では、「好きな とりにくのかからあげ こんだて 献立で、おなかいっぱい食べたくて」、このメニューをそれぞれ考 きゅうりのひたひた えてくれました。人気メニューばかりなので、残さず食べることが とんじる できるといいですね。
	ぎゅうにゅう	
	とりにくのかからあげ	
	きゅうりのひたひた	
	とんじる	
28 (火)	こくとうパン	きょう すこ はや こんだて 今日は少し早いですが、ハロウィン献立にしました。シチューに ぎゅうにゅう は、ハロウィンを象徴するかぼちゃがたくさん使われています。今 メンチカツ ぜんぶ 日はなんと全部で124kgのかぼちゃを使いました。かぼちゃ カラフルサラダ なつ しゅん しょうがい むかし ふゆ やさい すく ふゆ は、夏が旬の食材ですが、昔は冬になると野菜が少なくなり、冬ま パンプキンシチュー ぼぞん ちようほう で保存がきくことから、かぼちゃはとても重宝されました。のどの ねんまく じょうぶ からだ なか はい ふせ 粘膜を丈夫にしてウイルスなどが体の中に入るのを防いでくれるビ タミンAがたっぷり含まれています。かぼちゃのビタミンAパワー で、乾燥からのどを守りましょう。
	こくとうパン	
	ぎゅうにゅう	
	メンチカツ	
	カラフルサラダ	
	パンプキンシチュー	
29 (水)	むぎごはん	きょう かんこりょうり この うえ 今日は、韓国料理にしました。お好みで、ごはんの上にビビンバ ぎゅうにゅう の具とナムルをのせて混ぜ、自分でビビンバを作ってみましょう。 ビビンバ ま いみ うえ にく やさい ビビンバは、「混ぜごはん」という意味で、ごはんの上に肉や野菜 ナムル ぐ ま 混ぜて食べる料理です。苦手な野菜も ワンタンスープ ま た 混ぜて食べると、きっとおいしく食べることができますよ。ぜひ チャレンジしてみましょう。
	むぎごはん	
	ぎゅうにゅう	
	ビビンバ	
	ナムル	
	ワンタンスープ	
30 (木)	ごはん	きょう き ぼ だいこん ふく に なか あ つか 今日の「切り干し大根の含め煮」の中には「さつま揚げ」が使わ ぎゅうにゅう さかな み つく あ な とお かごしまけ れています。魚のすり身で作ったさつま揚げは、その名の通り鹿児島 ちくわのいそべあげ ん さつまほう ひろ かごしまけん さつまほう 島県薩摩地方から広まったといわれています。鹿児島県薩摩地方で きりぼしだいこんのふくめに は、さつま揚げのことを「つけあげ」「つきあげ」と呼ぶそうで とうふのみそしる さかな にがて ひと ま あ ほね あんしん た す。魚が苦手な人も、さつま揚げなら骨がないので安心して食べて みてくださいね。
	ごはん	
	ぎゅうにゅう	
	ちくわのいそべあげ	
	きりぼしだいこんのふくめに	
	とうふのみそしる	
31 (金)	ごはん	さけは、アイヌ語の「スケ」という言葉になって伝わり、「さ ぎゅうにゅう てん いた い け」に転じたとされています。さけのオスは、秋にふるさとの川 さけのごまみそやき ちか はな さき ま ほっかいどう ちゅうしん かわ に近づくと鼻の先がだんだん曲がってきます。北海道を中心に、川 れんこんのきんぴら のぼ まえ えんがん ほかく あき あき しゅん に上る前のさけを沿岸で捕獲したものが「秋さけ」です。秋が旬の とりじる きょう はん や た おいしいさけを、今日はご飯がすすむ、ごまみそ焼きで食べましょ う。
	ごはん	
	ぎゅうにゅう	
	さけのごまみそやき	
	れんこんのきんぴら	
	とりじる	